

生育歴からみたひきこもりの発生要因について

森 由起¹⁾, 境 泉洋²⁾, 山本 真由美²⁾, 佐野 勝徳²⁾

ON THE ETIOLOGY OF SOCIAL WITHDRAWALS BASED ON THEIR LIFE
HISTORY

Yuki MORI¹⁾, Motohiro SAKAI²⁾, Mayumi YAMAMOTO²⁾ and Katsunori SANO²⁾

Abstract

The purpose of this study is to understand in a practical sense the etiological background of social withdrawal and to find some clues on how to prevent its occurrence. We hypothesized that a lack of group experience and/or the disturbance of the daily rhythm including the sleep-wakefulness cycle at an early age might be influential factors for social withdrawal.

To examine this hypothesis, we designed a questionnaire containing items about the clients' experiences in nursery schools and kindergarten, the clients' bedtimes, wake times, playing hours, helping at home and other activities during their elementary and junior-high school years and at the point of this survey. Forty-one social withdrawals with an average age of 27.85 and 172 students were participating in this survey.

In case of those 41 social withdrawals, their mean age of showing for the first time symptoms of social withdrawing is 19.25 ± 4.72 . About half of the clients are the oldest child in their family. The ratio of persons with group experience in nursery school was significantly lower in the social withdrawal group ($\chi^2(1)=9.400$, $p<.05$). The ratio of persons with group experience in nursery school from an early age (below age 3) and in kindergarten also tends to be lower in the social withdrawal group, although not significantly.

As to the sleep-wakefulness cycle, the social withdrawal group tends to go to bed earlier and to rise later than the participants of the control group when they were in the middle grades of elementary school and the second grade of junior high school, although again not significantly. On the other hand, at the point of this survey the social withdrawal group gets up significantly later than the controls.

The ratio of persons who had breakfast every day when they were attending junior high school was lower among the withdrawals than the controls. The social withdrawals were playing less and hardly helped at home when they were in the

1) Graduate School of Human and Natural Environment Sciences, The University of Tokushima 徳島大学大学院人間・自然環境研究科

2) Faculty of Integrated Arts and Sciences, The University of Tokushima
徳島大学総合科学部

middle grades of elementary school and the second grade of junior high-school.

These results were discussed in relation with the findings of our previous study and others.

Key words ひきこもり 生活リズム 遊びの量 手伝いの量

はじめに

近年、「長期にひきこもる若者」が急増しており、大きな社会問題となっている。「ひきこもり」とは、単一の疾患や概念ではなく、1つの状態像を表す言葉であり、さまざまな要因によって、社会的な参加の場が狭まって、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている様相を指している(畠山, 2002)。この「ひきこもり」という現象は、1990年代に入ってから問題視され始め、畠山(2002)は、「ひきこもりは、年々増加する傾向にあり、その数は、およそ50万人に及ぶと言われ、潜在的にひきこもり状態のものを含めると、相当数にのぼるであろう」と推測している。

しかし、「ひきこもり」の発生要因あるいは発生原因を解明しようとする研究は、これまでほとんど報告されていない。そこで、「ひきこもりと乳幼児期における生活様式(生活リズムの乱れ等)が関連しているのではないか」との作業仮説を立て、これを検証するために、本研究を設定した。

すべての生物は、独自の生体リズムをもっており、これを外部の刺激や環境の変化を指標として、自然界の24時間サイクルに同調させている。この周期に合わせて24時間で1周りするようなリズムを概日リズムと呼び、この概日リズムに調和した規則正しい生活のリズムを「生活リズム」と呼ぶ。「生活リズムの確立」とは、概日リズムに調和させた1日の生活リズムを確立することを意味する。また、「生活リズムの乱れ」とは、生体リズムと生活リズムとの間にアンバランスが生じている状態を指す(佐野・新開, 2003)。

近年、24時間営業のコンビニエンスストア、インターネット等の普及によって昼と夜の境目が曖昧になっている。このような生活環境の中で、子どもたちは、夜更かしや睡眠不足の傾向が進行し、極端な夜型化や生活時間の乱れが生じやすくなっている(有倉ら, 2004)。就寝する時間が遅くなるということは、朝決まった時間に学校に行かなければならない子どもたちにとって、生活リズムの乱れをもたらす大きな要因となる(木村, 2001)。

生活リズムの乱れなどによって、心身の発達に悪影響を及ぼすことが、近年、多くの研究結果から指摘されている。杉原(1998)によると、中学生を対象に、現在および幼年期(小学校4年生頃)の生活リズムと現在の心理的ストレス反応の関係について調査し、幼年期の就寝・起床時間で、「遅寝群」が「早寝群」より、また、「遅起き群」が「早起き群」よりも有意にストレス反応得点が高いことを示していた。さらに、睡眠時間に関しても「短群」が「長群」よりストレス反応得点が、有意に高いという結果が得られた。しかし、現在の生活リズムに関して、同様の比較を行ったが、有意な結果は得られなかった。このことから、幼年期の生活リズムのあり方が現在の心理的ストレスの受け止め方に何らかの影響を及ぼしているのではないかと考えられるとしている。これらのことから、幼年期、特に小学校4年生頃までに、生活リズムを確立することが、子どもの発達を考える上で重要であることが理解できる。

また、生活リズムと不登校との関連も指摘されている。佐野・新開(2003)によれば、

不登校の子どもは、生活リズムが大きく乱れ、生体リズムも相当に乱れているとしている。さらに、佐野ら（1984）は、生育歴から登校拒否の発生要因を検討し、3歳未満から保育所に入所していた子どもが登校拒否になる割合は、入所経験のないものに比べて、有意に少ないという結果を得た。

不登校とひきこもりの関係について、ひきこもりの1年間の相談件数のうち約40%が小・中・高等学校での不登校の経験をもつといった結果が示されている（山本，2005）。また、斎藤（1998）は、不登校が長期化し、そのままひきこもり状態にいたる事例が多いことが推測されるとしている。

境ら（2003）は、「ひきこもり状態にある人の約6割が不規則な生活パターンとなっており、昼夜逆転に代表されるような生活リズムの乱れは、ひきこもり状態にある人に多く見られる行動特徴である」と述べている。

以上のことから、ひきこもりと乳幼児期からの生活リズムとの間に何らかの関連があるのではないかと推測される。しかし、乳幼児期からの生活リズムと現在の生活の状態について、検討したものはない。

そこで、本研究では、乳幼児期からの生活のあり方と現在の生活のあり方との関連について検討することにした。具体的には、乳幼児期からの生活のあり方を心身の基礎を形成する重要な時期とされる9～10歳（小学校4年生）頃と中学生に焦点をあて調べることにした。

ひきこもりに関するこれまでの研究においては、その定義は様々であり、どのような状態をひきこもり状態とするかについては、未だに一致した見解が得られていない（境ら，2001）。そこで、本研究では、「ひきこもり」の定義を「本人または、家族がひきこもり状態であると判断したもの」とした。

方法

1. 調査対象と調査時期

ひきこもり群は、表1に示す41名であった。それぞれ、親の会に所属しており、ひきこもり期間が1年2ヶ月～22年間であった。

対照群は、大学に通う学生172名（男子62名、女子110名）である。

調査用紙はすべて無記名で、性別、年齢のみ記入を求めた。

調査時期は、2005年10～12月である。

2. 調査内容

性別、年齢、きょうだい、ひきこもり経験の有無および時期、保育園の経験、幼稚園の経験、不登校経験に関する設問8項目であった。

(1) 小学3・5年生頃及び中学2年生頃の生活リズム

就寝・起床時刻、就寝・起床リズム、起床方法、起床時の気分、朝食摂取の有無、食事の時間、遊びの量、遊びの人数、手伝いの量の10項目であった。

(2) 現在の生活リズム

就寝・起床時刻、就寝・起床リズム、起床方法、起床時の気分、テレビゲーム・インターネットの利用頻度の6項目であった。

3. 手続き

ひきこもり群は、親の会を通して親に調査用紙を配布し、記入後は親の会を通じて回収

表 1 ひきこもり群の内訳

| | 男性 | 女性 | 合計 |
|-----|----|----|----|
| A 県 | 4 | 0 | 4 |
| B 県 | 10 | 5 | 15 |
| C 県 | 18 | 4 | 22 |
| 合計 | 32 | 9 | 41 |

を行った。

対照群は、大学の授業時間を利用し、調査の趣旨を口頭で説明後、調査協力で同意の得られた者に調査用紙を配布し、その場で記入してもらい、回収を行った。

結果

1. ひきこもり群と対照群

ひきこもり群の平均年齢は 27.85 ± 5.58 であり、対照群の平均年齢は 19.61 ± 1.56 であった。ひきこもり群で一番多いのは、26 歳から 30 歳であった。ひきこもりははじめた時期の平均年齢は 19.25 ± 4.72 であり、ひきこもり群の多くが 13 歳から 22 歳までの間にひきこもりはじめていた。ひきこもり群の兄弟姉妹の位置では、長子にあたる者が半数を占めていた。不登校経験について χ^2 検定を行ったところ、有意な差は認められなかった ($\chi^2(1)=3.75$, n.s.)。

2. 保育園・幼稚園経験について

ひきこもり群・対照群別に、保育園の通園経験の有無の割合を図 1 に示した。 χ^2 検定を行ったところ、有意であり ($\chi^2(1)=9.40$, $p<.05$)、ひきこもり群では、保育園の通園経験のない比率が高かった。

3. 就寝・起床時刻等について

就寝時刻について、小学校 3・5 年生頃、中学 2 年生頃、調査時点の就寝時刻×群の 2 要因分散分析を行った。その結果、群に主効果が認められた ($F(1,192)=5.56$, $p<.05$)。ひきこもり群は、対照群に比べて、早く就寝していた (図 2)。

起床時刻について、小学校 3・5 年生頃、中学 2 年生頃、調査時点の起床時刻×群の 2 要因分散分析を行った。その結果、交互作用が認められた ($F(1, 25)=7.28$, $p<.01$)。交互作用が認められたため、単純主効果の検定を行ったところ、調査時点において、対照群に比べ、ひきこもり群が遅かった ($F(1, 188)=23.70$, $p<.01$) (図 3)。

睡眠時間について、小学校 3・5 年生頃、中学 2 年生頃、調査時点の睡眠時間×群の 2 要因分

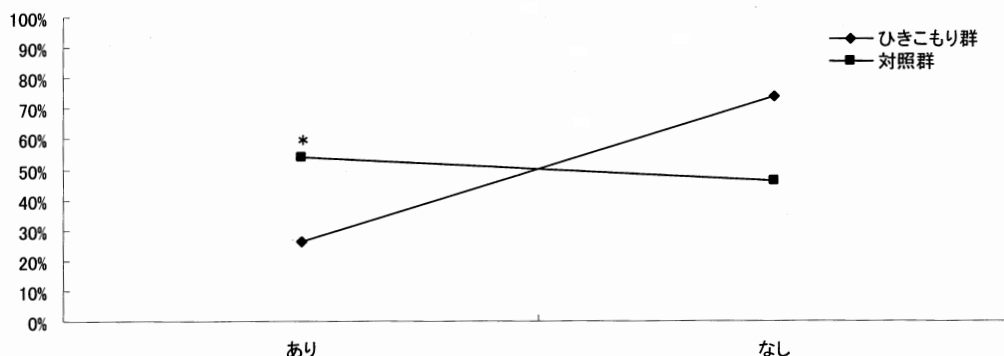
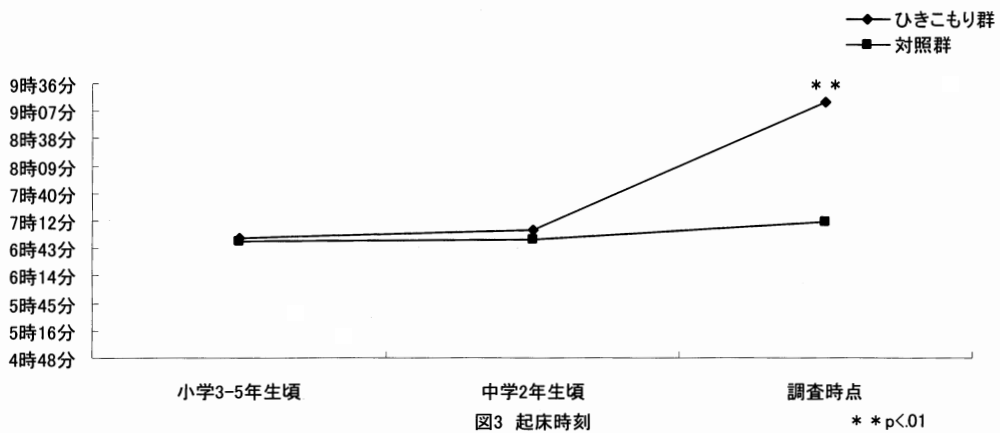
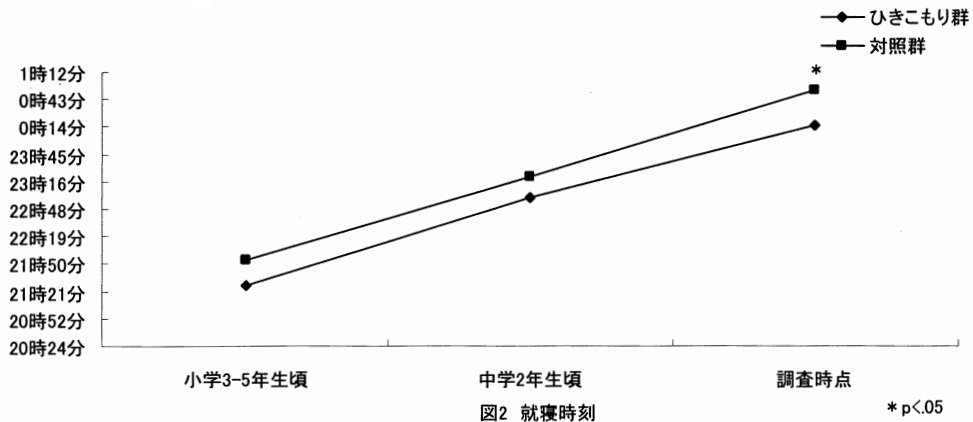


図1 保育園経験の有無の割合

* $p<.05$



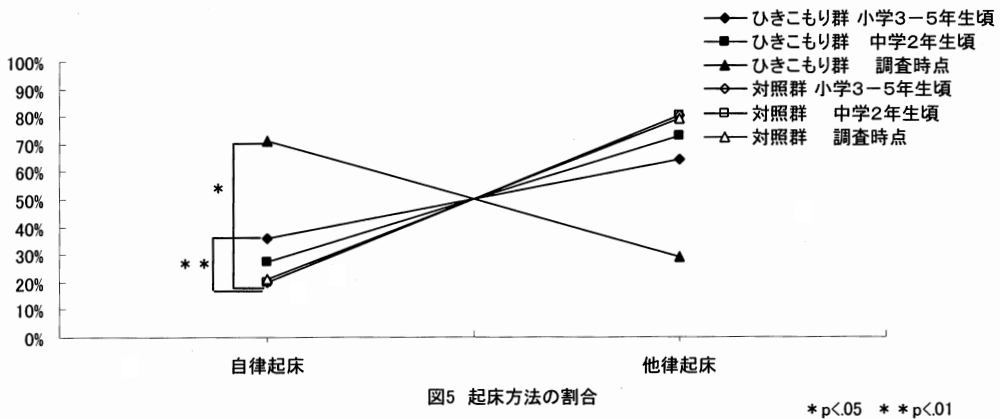
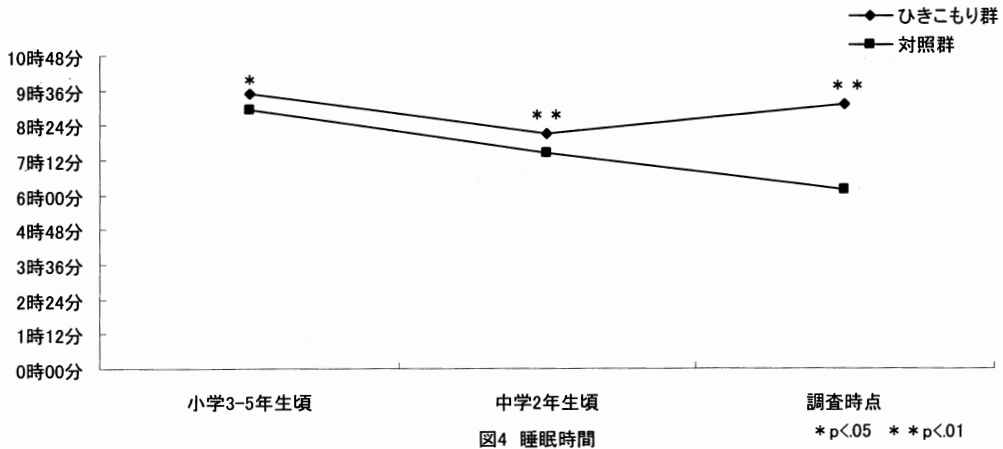
散分析を行った。その結果、交互作用が認められた ($F_{(1, 25)}=9.55, p<.01$)。交互作用が認められたため、単純主効果の検定を行ったところ、すべての時点において、ひきこもり群が対照群に比べ、睡眠時間が長かった(小学 3-5 年生頃: $F_{(1, 187)}=5.59, p<.05$; 中学 2 年生頃 $F_{(1, 187)}=9.82, p<.01$; 調査時点: $F_{(1, 187)}=19.91, p<.01$) (図 4)。

起床方法の設問に対して、「誰にも起こされずに、自分で起きることが多かった」と回答した者を「自律起床」、「目覚まし時計あるいは誰かに起こされることが多かった」と回答した者を「他律起床」として分析を行った。図 5 は、ひきこもり群・対照群別に、「自律起床」である者と「他律起床」である者の割合を示したものである。小学 3-5 年生頃、調査時点において、ひきこもり群が、対照群よりも「自律起床」である者の割合が高かった(小学 3-5 年生頃: $\chi^2(1)=4.71, p<.05$; 調査時点: $\chi^2(1)=37.18, p<.01$)。

図 6 は、ひきこもり群・対照群別に、起床時の気分が「よかった」者と「悪かった」者の割合を示したものである。調査時点において、ひきこもり群は対照群に比べ、起床時の気分が「よい」者の割合が高かった ($\chi^2(1)=6.77, p<.01$)。

3. 食生活リズムについて

図 7 は、ひきこもり群・対照群別に、小学 3-5 年生頃、中学 2 年生頃の朝食・昼食・夕食の時間について、「規則的」である者と「不規則」である者の割合を示したものである。中学 2 年



生頃では、ひきこもり群が対照群よりも「不規則」である者の割合が高かった ($\chi^2(1)=3.94$, $p<.05$).

4. 遊び・手伝いについて

図 8 は、ひきこもり群・対照群別に、小学 3・5 年生頃及び中学 2 年生頃の遊びの量を示したものである。中学 2 年生頃では、有意な差が認められたため ($\chi^2(3)=9.48$, $p<.05$)、残差分析を行ったところ、ひきこもり群は対照群よりも、「ほとんど遊んでいなかった」者の割合が高かった (調査済み残差: 3.0, $p<.01$).

図 9 は、ひきこもり群・対照群別に、小学 3・5 年生頃及び中学 2 年生頃の遊びの人数を示したものである。小学 3・5 年生頃では、有意な差が認められたため ($\chi^2(2)=8.75$, $p<.05$)、残差分析を行ったところ、ひきこもり群は対照群に比べて「1・2 人」の割合が高かった。ひきこもり群では、「1・2 人」の率が高かった (調査済み残差: 2.9, $p<.01$).

図 10 は、ひきこもり群・対照群別に、小学 3・5 年生頃及び中学 2 年生頃の手伝いの量を示したものである。中学 2 年生頃では、有意な差が認められたので ($\chi^2(3)=13.10$, $p<.01$)、残差分析を行ったところ、ひきこもり群が対照群に比べて「ほとんどしていなかった」者の割合が高かった (調査済み残差: 3.3, $p<.01$).

遊びに関する設問に、「たっぷりと遊んでいた」及び「わりと遊んでいた」と回答した者を「遊

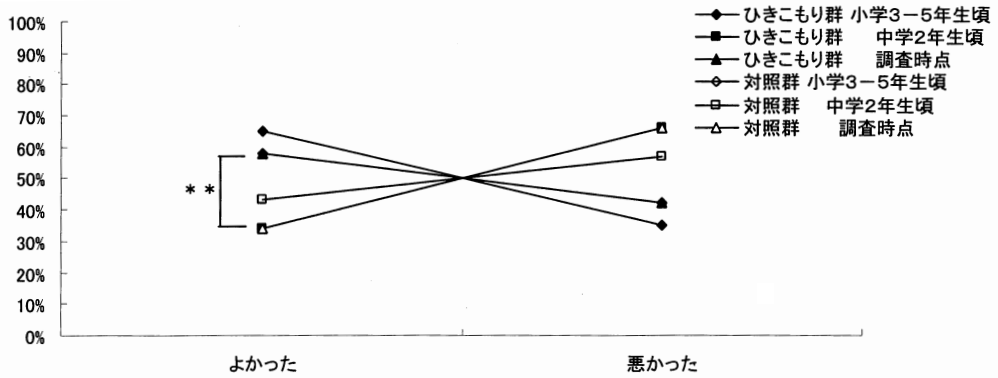


図6 起床時の気分の割合

** p<.01

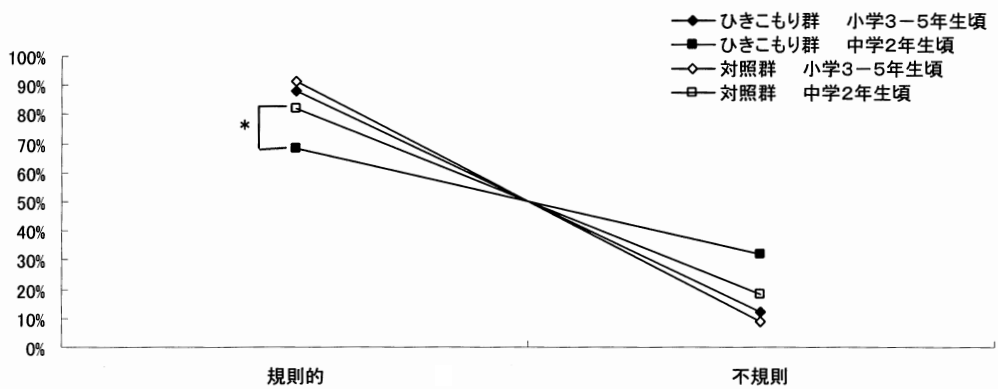


図7 食事の時間の割合

* p<.05

び多」,「あまり遊んでいなかった」及び「ほとんど遊んでいなかった」と回答した者を「遊び少」,また、手伝いに関する設問で「毎日のようにしていた」及び「わりとしていた」と回答した者を「手伝い多」,「あまりしていなかった」及び「ほとんどしていなかった」と回答した者を「手伝い少」とし,「遊び多・手伝い多」「遊び多・手伝い少」「遊び少・手伝い多」「遊び少・手伝い少」に分け,分析を行った. 図 11 は, ひきこもり群・対照群別に, 小学 3-5 年生頃及び中学 2 年生頃の遊びの量と手伝いの量を示したものである. 小学 3-5 年生頃では, 有意な差が認められたため ($\chi^2(3)=10.97$, $p<.05$), 残差分析を行ったところ, 「遊び少・手伝い少」の割合は, ひきこもり群が対照群に比べて高かった (調査済み残差: 2.7, $p<.01$). 中学 2 年生頃でも有意な差が認められたので ($\chi^2(3)=12.18$, $p<.01$), 残差分析を行ったところ, 「遊び少・手伝い少」の割合は, ひきこもり群が対照群に比べて高かった (調査済み残差: 3.1, $p<.01$).

5. テレビゲーム・インターネットの使用について

テレビゲーム・インターネットの利用の設問に, 「毎日のようにしている」「わりとしてしている」を「よくする」, 「あまりしていない」「していない」を「あまりしない」として分析を行ったが, 有意差は認められなかった ($\chi^2(1)=3.37$, n.s.).

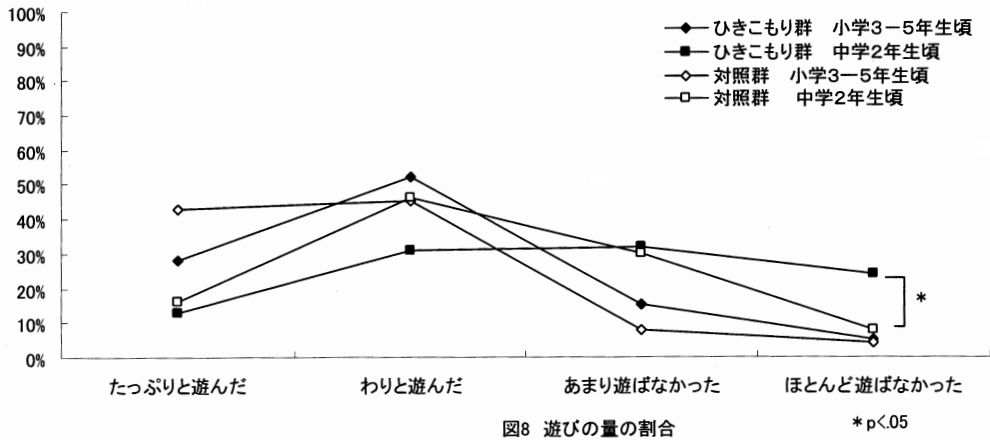


図8 遊びの量の割合

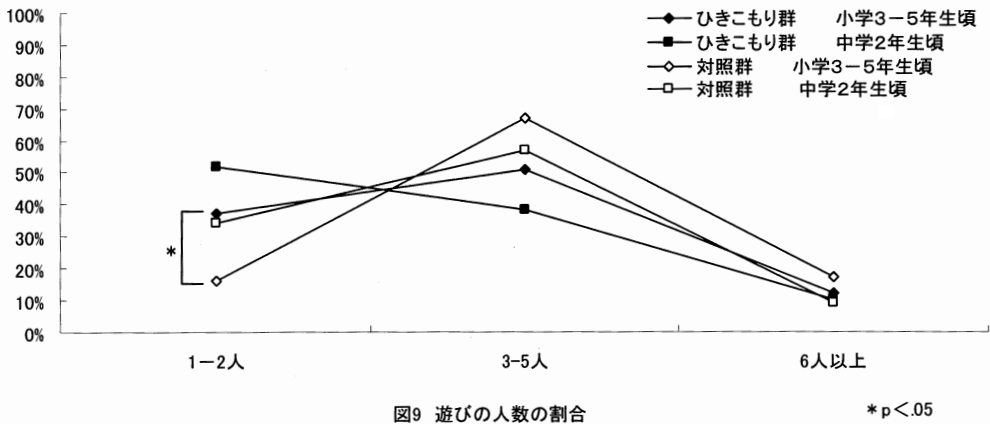


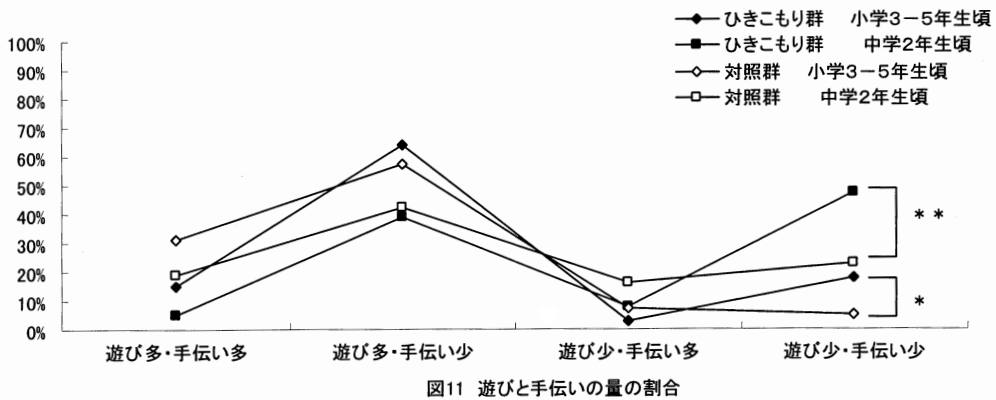
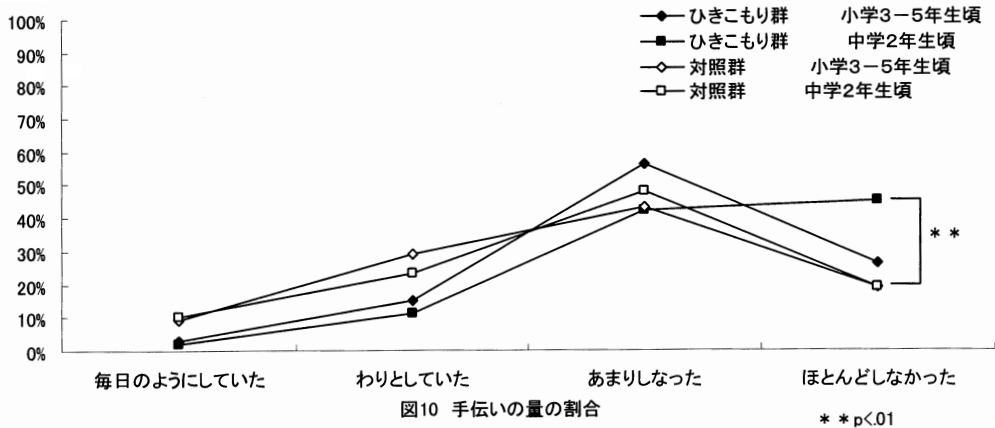
図9 遊びの人数の割合

考察

本研究では、最近増加している「ひきこもり」の発生要因もしくは、発生原因のひとつとして、「ひきこもりと乳幼児期における生活様式」、つまり、生活リズムの乱れが関連しているのではないかという仮説を立て、検証したものである。

本研究のひきこもり群の平均年齢は、27.85歳±5.58であった。この結果は、中村ら（2005）の調査結果の28.1歳とほぼ一致していた。ひきこもりはじめた時期の平均年齢は、19.25歳±4.72であり、多くの人が13歳～22歳までの間にひきこもりはじめていた。この結果も中村ら（2005）の調査結果と一致する。きょうだいの位置については、全国引きこもりKHJ親の会・東海（2001）の結果では、長男、長女が高い割合を占めており、これも本研究の結果と一致する。年齢、ひきこもりはじめた時期、きょうだいの位置については、今までの調査結果とほぼ一致する結果となった。

保育園の通園経験について、ひきこもり群が対照群に比べ、通園経験のない比率が高いという結果を得た。佐野(1984)は、登校拒否の発生要因と保育園の入所経験の関連について調べ、「3歳未満から保育園に入所していた子どもが登校拒否になる割合は、入所経験のないものに比



して、有意に少ない」という結果を報告している。その理由として、乳幼児期の子ども集団での経験の重要性を指摘している。ひきこもり群は、保育園の通園経験が少ないことから、乳幼児期の子ども集団の経験が少ないことが推測され、このことがひきこもりの発生要因と関連している可能性が考えられる。

睡眠に関する結果を総合すると、調査時点については、以下のようなことが言える。ひきこもり群は対照群よりも早く寝て遅く起床するので、睡眠時間が長くなっている。起床は自律起床が対照群よりも多く、その時の気分がよい。このことから、対照群は大学に通学しており、朝早く起きなければならないが、ひきこもり群は、時間を気にせず、起床することができるため、起床時刻にちがいがあらわれたのではないかと考えられる。一方、ひきこもり群は、起きて仕事や学業に追われることはなく、決められた予定もないので、いつまでも眠っていてもよいからだろう。また、決まった時間に起きることはなく、自分自身で起きている可能性が高いことを示していると考えられる。そのため、起床時の気分が「よい」割合も高くなったと思われる。さらに、眠っていれば、対人接触もないので、心理的に安らげる状態でいられるからかもしれない（逃避）。中学2年生は、ひきこもり群は、対照群よりも早く寝て、睡眠時間が長かったが、起床時刻と起床時の気分は両群で差が見られなかった。また、不登校経験について両群に差が見られなかった。このことから、ひきこもり群はこの時点では、通学しており、学校での様々な経験に疲れ、早く寝てしまい、睡眠時間が長くなったことが推測される。小学3-5年生頃は、ひき

こもり群は対照群よりも早く寝て睡眠時間が長く、起床方法では自律起床が多かった。起床時刻と起床時の気分は両群で差はなかった。この年齢段階のひきこもり群は、学校での様々な体験に疲れているだけでなく、家庭でも自分で起きようと頑張っていたのかもしれない。

食事の時間については、中学 2 年生頃では、ひきこもり群が対照群に比べ、規則の割合が低かった。食事の時刻が日によって異なることは、ホルモンの分泌の日内リズムなどに影響を及ぼし、体に害をきたすこととなる（佐野，2003）。このため、食事の時間を一定にすることは重要なことである。しかし、ひきこもり群の中学 2 年生頃では、規則の割合が低かった。このことが、ひきこもりの発生要因に何らかの影響を及ぼしているのではないかと考えられる。

遊びの量に関して、中学 2 年生頃において、ひきこもり群は対照群に比べ、「ほとんど遊んでいなかった」率が有意に高いという結果を得た。また、遊びの人数に関しては、小学 3・5 年生頃において、ひきこもり群が対照群に比べ、「1・2 人」で遊んでいた率が有意に高いという結果が得られた。手伝いに関しては、中学 2 年生頃において、ひきこもり群が対照群に比べ、「ほとんどしなかった」率が高いという結果が得られた。さらに、小学 3・5 年生頃および中学 2 年生頃において、「遊び量が少なく、手伝いの量も少ない」人の比率は、ひきこもり群が対照群に比べ、有意に高いという結果を得た。小学 3・5 年生頃は、大人の管理から逃れ、子ども同士で、遊びのルールや集団の規律を自ら定めて、自主的な集団活動を行う時期である。こうした経験を通じて、子どもたちは、「他人の立場を理解する」、「集団と自己の同一視」あるいは「われわれ意識」といった社会的自我を形成していく（佐野，2003）ため、子ども同士の集団活動が重要である。しかし、ひきこもり群には、その経験が少なく、このことがひきこもりの発生に何らかの影響を与えていると考えられる。また、佐野（2003）は、手伝いとキレとの関係について検討し、「手伝うことで子どもは、大人に認められ、自信を持ち、我慢できる力が獲得でき、過剰なストレスや攻撃性を蓄積されず、結果としてキレを防ぐ有効な手段となっている」と示唆している。これらのことから、手伝いは、子どもの発達にとって重要なものである。しかし、ひきこもり群は、手伝いを「ほとんどしなかった」率が高く、このことがひきこもりの発生要因に関わっているのではないかと考えられる。

本研究では、保育園経験、睡眠時間に関する項目、遊びや手伝いに関する項目において、ひきこもり群と対照群の間に有意な差が認められた。これらの結果から、ひきこもりには乳幼児期からの対人関係に何らかの関連があると考えられる。対人関係、特に集団活動の経験から社会的自我を形成したり、手伝いをすることによって大人から認められる経験をしたりすることにより、自信を持つことができる。しかし、その経験がひきこもり群に少なく、そのことが影響を及ぼしているのではないかと考えられる。

以上のことから、もともと乱れた生活リズムを持っている人も存在するため、一概には言えないが、幼い頃から生活リズムを整えることによって、ひきこもりの発生を予防することが可能かもしれない。

今後の課題として、ひきこもり群の人数が少なかったため、対象人数を増やすこと、対照群とひきこもり群の年齢を一致させて検討すること、考察のところで仮定したことについて、個人面接などを通して明らかにしていることなどが必要である。

引用文献

- 有倉祥子・川康子・高桑幸子（2004）乳幼児の睡眠週間に関する調査 富山大学教育学部研究論文集 7 55-60
 畠山 忠（2002）「ひきこもり」についての一考察 兵庫大学論集 第 7 号 177-122

- 木村敬子（2001）子どもの生活リズム 就寝の遅れと親のしつけ 教育と医学 49(1) 22-28
- 中村 光・植田健太・境 泉洋・嶋田洋徳・金沢吉展・坂野雄二（2005）NPO 法人全国引きこもり KHJ 親の会－ひきこもりに関する全国調査報告書－NPO 法人引きこもり KHJ 親の会における実態－
- 斎藤 環（1998）社会的引きこもり 終われない思春期 PHP 新書 065
- 境 泉洋・石川信一・滝沢瑞枝・佐藤寛・坂野雄二（2004）家族からみたひきこもり状態－その実態と心理的介入の役割－ カウンセリング研究 Vol.37 No.2 165-179
- 境 泉洋・植田健太・中村 光・嶋田洋徳・坂野雄二（2003）全国引きこもり KHJ 親の会(家族連合会)「ひきこもり」の実態に関する調査報告書－全国引きこもり KHJ 親の会における実態－
- 佐野勝徳・新開英二（2003）見直そう子育て立て直そう生活リズム エイデル研究 pp.44, pp.77
- 佐野勝徳・炭田ふさ子・板東里美・吉川祐子（1984）生育歴からみた登校拒否の発生要因とその予防法について 児童青年精神医学とその近接領域 Vol.25 No.5 285-295
- 島田裕巳（1997）個室－ひきこもり時代－ 日本評論社
- 杉原 靖（1998）幼児・小中学生における生活リズムと心理的ストレス反応について 1998 年度徳島大学卒業論文
- 高井陽子（2000）幼児期の生活リズムの乱れが自律神経機能に及ぶ影響 2000 年度徳島大学卒業論文
- 山本智也（2005）ひきこもりと学校教育 [現在のエスプリ]別冊・うつ時代シリーズ・ひきこもる若者たち 139-148
- 全国引きこもり KHJ 親の会・東海（2000）統計に見る引きこもり(2)
<http://www9.ocn.ne.jp/~khjtokai/siryou/toukei2>. 2006.10.3.

